



Incorporar el ejercicio y la actividad física en su día

Para obtener el máximo beneficio del ejercicio y la actividad física, éstos deben ser una parte habitual de su vida.

A continuación se presentan algunos consejos para ayudarle a colocar la actividad física a la cabeza de su “lista” de cosas que tiene que hacer todos los días.

Que sea una prioridad. Recuerde que ser activo es una de las cosas más importantes que usted puede hacer cada día para mantener y mejorar la salud. Trate de hacer su actividad física temprano en la mañana, antes de empezar su ajetreado día.

Que sea fácil. Usted tendrá mayor probabilidad de hacer ejercicio si lo puede incorporar de manera conveniente en su día.

- Camine por todo el centro comercial (“mall”) o por todos los pasillos del supermercado cuando va de compras.
- Suba un tramo o más de escaleras y baje dos tramos.

Que sea una actividad social. Muchas personas reconocen que tener un “compañero de ejercicios” les ayuda a mantenerse en el programa de actividad física.

- Haga una caminata a la hora del almuerzo con sus compañeros de trabajo.
- Pruebe una clase de baile, como salsa, tango u otro tipo de danza.

Que sea divertido. Haga cosas que usted disfruta, pero aumente un poco el nivel de esfuerzo. Si le encanta estar al aire libre, pruebe andar en bicicleta o hacer caminatas de excursión. Escuche música mientras trabaja en el jardín o lava el automóvil.

Que sea algo que usted logra hacer. escoja ser activo en muchos lugares y de muchas maneras.

- Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine el resto de la ruta.
- Cuando esté esperando que su cónyuge termine de alistarse para poder salir, haga ejercicios de pararse de puntillas o de flexiones contra la pared.



Un pequeño consejo

Trate de programar 30 minutos de ejercicio todos los días y apunte esa actividad en su calendario diario.

VISITE

www.nia.nih.gov/Go4Life

- Ordene gratuitamente una guía de ejercicios o un DVD.
- Lea consejos e imprima convenientes materiales.
- Comparta su historia personal sobre el ejercicio.



National Institute on Aging